アドラー心理学のあれこれをお届けします

ADLER NEWS

コ ラ ム

だけど、人生はノンゼロサムゲームだ。

ゼロサムゲームとは、ゲームに参加しているプレーヤーの得点と失点を合計すると常にゼロになるようなゲームのことだ。つまり、誰かが得点すると、それ以外の人たちが失点をする。だれかが勝つと、それ以外の人が負ける。全員が勝つということはない。だからこそゲームはおもしろい。全員が勝ってしまったらゲームはあまり面白くないだろう。

だけど、人生はノンゼロサムゲームだ。誰かが幸せになれば、それ以外の人たちが不幸になるわけではない。あたりまえだ。でも、このことを理解するのは難しい。なぜなら、「相手に負けないためには、相手をやっつけなければならない」と考えてしまうからだ。相手がなにかすばらしいことや、優れたことをすると、自分がそれに比較して劣等の立場に置かれたように感じてしまう。

それは、私たちがゼロサムゲームになじんできた習慣のためだ。勝敗を決める競争はすべてゼロサムゲームである。相手が勝てば、自分は相対的に負ける。スポーツをはじめとしてすべての競争はそのルールに従っている。

ゼロサムゲームから抜け出す方法は、優れた相手を祝福することである。そして、優れた相手とともにゲームができたという機会に感謝することである。すばらしい人たちと同時代を生きることができたという幸せに感謝することだ。

本の紹介

Hooper & Hyatt『初めてのアドラー心理学』一光社, 2005

マンガ挿絵で、いろいろなことを教えてくれるFor Beginnersシリーズで1998年に出版されたものの邦訳です。マンガのアドラー先生は、ちょっとにこにこしていて親しみやすく描かれています。伝えられる写真ではいつも難しい顔をしていますが、この表情の方が私は好きです。

『初めてのアドラー心理学』というタイトルが示すとおり、アドラー心理学の入門書ですが、それ以上の特徴は、アドラーの生育歴から死ぬまでの道のりを示し、どの時期にどの理論が着想されたのかということがよくわかることです。1937年にアドラーは亡くなりますが、彼のアイデアがその後どのような心理学に影響を与えたのか、また与え続けているのかまできちんと書かれています。

イベント

アドラー心理学入門講座を5月17日(日)に初めて広島で

アドラー心理学入門講座［第１章：ライフスタイル編］「あなたのライフスタイルを知って「自分」取扱説明書を作ろう！」を5月17日（日）13:00～17:00に広島（広島市まちづくり市民交流プラザ）で開きます。ぜひお誘い合わせの上ご参加ください。

申し込みはこくちーずのサイトからお願いします。

http://kokucheese.com/event/index/277535/

イベント

アドラー心理学入門講座を6月6日(土)に福岡で開きます

アドラー心理学入門講座［第１章：ライフスタイル編］「あなたのライフスタイルを知って「自分」取扱説明書を作ろう！」を6月6日（日）13:00～17:00に福岡（キャナルシティ博多ビジネスセンタービル）で開きます。ぜひお誘い合わせの上ご参加ください。

申し込みはこくちーずのサイトからお願いします。

http://kokucheese.com/event/index/290231/

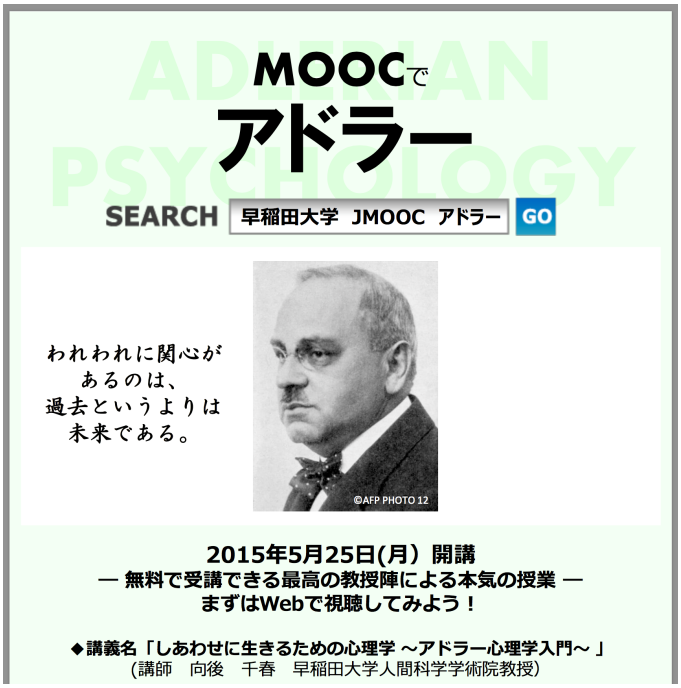
JMOOC

5月25日(月)開講！無料のオンラインコースでアドラーを

無料のオンラインコースJMOOCで、『しあわせに生きるための心理学―アドラー心理学入門』が5月25日(月)に開講します。

MOOCとはMassive Open Online Courseの略で、無料で大学が提供する講義を受講して、課題提出などを経て所定の修了条件を満たすことにより「修了証」が授与されます。

本講座の受講にあたり、JMOOC公認プラットフォーム(https://open.netlearning.co.jp/)の登録が必要です。また、本講座では反転授業コース(定員100名)であるオンキャンパス(早稲田大学)でのワークショップを用意しています（7/11(土)13:00-16:00実施予定）。



お知らせ

これからのアドラー心理学関係の予定は……

これからのアドラー心理学関係のイベントは以下の通りです。

- アドラー心理学入門講座［第２章］@**名古屋**　**5月3日**（日）
- アドラー心理学入門講座@**広島**　　**5月17日**（日）
- JMOOCオンラインコース「しあわせに生きるための心理学：アドラー心理学入門」**5月25日**（月）開講　登録は→https://open.netlearning.co.jp/
- アドラー心理学入門講座@**福岡**　　**6月6日**（土）
- アドラー心理学入門講座@**富山**　　**6月21日**（日）
- アドラー心理学入門講座@**札幌**　　**7月5日**（日）
- アドラー心理学入門講座@**新潟**　　**8月29日**（土）【企画中】
- アドラー心理学入門講座@**静岡**　　**9月21日**（月・祝）【企画中】
- アドラー心理学入門講座［第２章］@**仙台**　　**11月1日**（日）【企画中】

ADLER NEWS (vol.1 no.3)
2015年５月1日　Chiharu Research Institute (CRI) 発行

ニュースレターの登録は無料です。
このニュースレターは自由にファイルコピーあるいは印刷して友人に回してください。
登録・解除はこのアドレスまでメールでご連絡ください→ <adler.cri@gmail.com>